GEMEENTE Zederik

GEMEENTEBLAD

Officiële uitgave van gemeente Zederik.

Nr. 10990
6 februari
2015

Cursus “De Zorg de Baas”

Een cursus voor mensen die zorgen voor een ander.
Het komt regelmatig voor dat mantelzorgers lichamelijk of geestelijk overbelast raken. Misschien voelt u ook wel eens dat de zorg u te zwaar wordt. En vraagt u zich misschien wel eens af ‘Hoe houd ik het vol?’ Wie kan ik om hulp vragen al het echt niet meer gaat?’

Langdurig en intensief zorgen voor een naaste vraagt nu eenmaal veel van iemand.

Wanneer u dit herkent, dan is de cursus ‘de Zorg de Baas’ iets voor u! In deze cursus staat u als mantelzorger centraal en krijgt u de handvatten aangereikt om meer grip te krijgen op de situatie. U leert omgaan met uw eigen gevoelens en denken in mogelijkheden. U bent de zorg (weer) de baas!

De cursus wordt gegeven door MEE en start op maandag 2 maart 2015 van 13.00 tot 15.00 uur in het gemeentehuis van Zederik. De cursus bestaat uit zeven bijeenkomsten. De eigen bijdrage bedraagt eenmalig € 10,-.

Om u aan te melden of voor het opvragen van informatie kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg van Stichting Welzijn op telefoon: (0345) 63 73 63 of per mail: lvdwater@stichtingwelzijn.nu.

Aanmelden voor de cursus kan tot 16 februari 2015. U bent van harte welkom.